

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская
средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

Физкультура

ФГОС

1 класс

учитель физкультуры

Солодников И. А.

с. Никольское

2016г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре разработана на 2016-2017 учебный год для учащихся 1-ого класса на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений М. : Просвещение, 2012. утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); На реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; на соблюдение дидактических правил «от

известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

На достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

На усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Планируемые результаты

По окончании учебного года учащиеся должны уметь:

– по разделу Знания о физической культуре выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение в спортивных играх с мячом, что такое осанка и методы ее

сохранения, что такое гигиена и правила ее соблюдения правила приема пищи и соблюдение питьевого режима, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- по разделу Гимнастика с элементами акробатики выполнять строевые упражнения (строится в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги) выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, на матах с мячом, разминки направленные на развитие координационных движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, выполнять перекаты, кувырки вперед с места, лазать по канату, стойку на голове, мост, стойку на лопатках, висеть завесом на перекладине, прыгать через скакалку, выполнять вращение обруча; использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- по разделу Легкая атлетика-технике высокого старта, технике метания мешочка на дальность, пробегать дистанцию 30 метров на время, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега и с места, прыгать в высоту, бросать набивной мяч массой в 1 кг на дальность способом с низу, от груди, из за головы и на точность; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- по разделу Подвижные игры давать пас ногами и руками, выполняют передачи через сетку разными способами, водить мяч из за боковой, выполнять броски и ловлю мяча разными способами, выполнять футбольные упражнения, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематический план.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
3	Гимнастика с элементами акробатики	30
4	Легкоатлетические упражнения	37
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

Формы контроля в 1 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	15 и больше	8-14 раз	Менее 8 раз			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	12 раз и более	9-11 раз	Менее 9 раз	9 раз и более	7-8 раз	Менее 7 раз
Прыжок в длину с места, см	118 и дальше	115-117	Ближе 115	116 и дальше	113-115	Ближе 113
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 и меньше	6,3-6,7	6,8 и больше	6,3 и меньше	6,4-6,9	7,0 и больше
Бег 1000 м, мин. с	Без учета времени.					
Челночный бег 3 по 10 м.	10,5 и меньше	10,6-10,9	11,0 и больше	10,7 и меньше	10,8-11,2	11,3 и больше
Наклон вперед из положения стоя	+6 и более	От 0 до +5	–			
Вис на время	60 с. и более	30-59 с.	0-29 с.			

Классификация ошибок и недочетов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

Старт не из требуемого положения;

Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

Несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методические пособия.

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа* : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п урока	Тема урока.	Кол. часов по теме	Дата проведени я урока
Іч			
1	Инструктаж по технике безопасности	1	01.09
2	Бег на 30 метров	1	06.09
3	Техника челночного бега	1	07.09
4	Тестирование челночного бега	1	08.09
5	Возникновение физкультуры спорта	1	13.09
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	14.09
7	Подвижные игры	1	15.09
8	Олимпийские игры	1	20.09
9	Что такое физкультура	1	21.09
10	Ритм и темп	1	22.09
11	Подвижные игры	1	27.09
12	Личная гигиена человека	1	28.09
13	Тестирование малого мяча на точность	1	29.09
14	Тест наклон вперед стоя	1	04.10
15	Подъем туловища из положения, лежа 30 сек	1	05.10
16	Тест прыжки в длину	1	06.10
17	Тест подтягивание на низкой перекладине	1	11.10
18	Тест вися на время	1	12.10
19	Развитие координации	1	13.10
20	Развитие координации	1	18.10
21	Ловля и броски мяча в парах	1	19.10
22	Подвижные игры	1	20.10
23	Работа с мячом	1	25.10
24	Школа укрощения мяча	1	26.10
25	Подвижные игры	1	27.10
26	Подвижные игры	1	31.10
27	Подвижные игры	1	01.11
		ІІч	
28	Перекаты	1	10.11
29	Разновидности перекатов	1	15.11
30	Техника кувырка вперед	1	16.11
31	Кувырки вперед	1	17.11

32	Стойка на лопатках	1	22.11
33	Мост	1	23.11
34	Стойка на голове	1	24.11
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	29.11
36	Перелезание по гимнастической стенке	1	30.11
37	Висы на перекладине	1	01.12
38	Круговая тренировка	1	06.12
39	Прыжки со скакалкой	1	07.12
40	Прыжки со скакалкой	1	08.12
41	Круговая тренировка	1	13.12
42	Подвижные игры	1	14.12
43	Подвижные игры	1	15.12
44	Подвижные игры	1	20.12
45	Вращение обруча	1	21.12
46	Учимся управлять обручем	1	22.12
47	Круговая тренировка	1	27.12
48	Круговая тренировка	1	28.12
		III ч	
49	Подвижные игры	1	10.01
50	Подвижные игры	1	11.01
51	Ведение мяча	1	12.01
52	Ведение мяча	1	17.01
53	Ловля и броски малого мяча в парах	1	18.01
54	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	19.01
55	Круговая тренировка	1	24.01
56	Преодоление полосы препятствий	1	25.01
57	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	26.01
58	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	31.01
59	Подвижные игры	1	01.02
60	Броски баскетбольного мяча в корзину способом снизу	1	02.02
61	Броски баскетбольного мяча в корзину способом снизу	1	07.02
62	Броски баскетбольного мяча в корзину способом снизу	1	08.02
63	Броски баскетбольного мяча в корзину способом снизу	1	09.02
64	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	14.02
65	Эстафеты с мячом	1	15.02
66	Эстафеты с мячом	1	16.02

67	Подвижные игры	1	28.02
68	Круговая тренировка	1	01.03
69	Прыжки в скакалку	1	02.03
70	Упражнения с мячом	1	07.03.
71	Упражнение на координацию движений	1	09.03
72	Упражнение на координацию движений	1	14.03
73	Подвижные игры	1	15.03
74	Подвижные игры	1	16.03
75	Подвижные игры	1	21.03
76	Подвижные игры	1	22.03
		IVч	
77	Броски мяча через волейбольную сетку	1	23.03
78	Точность бросков через сетку	1	04.04
79	Подвижные игры	1	05.04
80	Броски мяча через сетку на дальность	1	06.04
81	Броски набивного мяча от груди	1	11.04
82	Броски набивного мяча снизу	1	12.04
83	Подвижные игры	1	13.04
84	Тест виса на время	1	18.04
85	Тест наклон вперед из положения стоя	1	20.04
86	Тест прыжка в длину с места	1	25.04
87	Тест подтягивание на низкой перекладине	1	26.04
88	Подъем туловища за 30 сек	1	27.04
89	Техника метания на тонность	1	02.05
90	Тест метания на тонность	1	03.05
91	Подвижные игры	1	04.05
92	Беговые упражнения	1	10.05
93	Тест бег на 30м	1	11.05
94	Тест челночного бега	1	12.05
95	Тест метание мешочка на дальность	1	16.05
96	Подвижные игры	1	17.05
97	Подвижные игры	1	18.05
98	Подвижные игры	1	23.05
99	Подвижные игры	1	24.05